

三里

足三里乃上病下治之首选效穴
可让腹中五脏安居乐业
是肢体穴位的奇效良方

灸出健康来

健康长寿极简艾灸法

北京灸道堂中医研究院 组织编写



化学工业出版社

三里·

灸

出健康来

健康长寿极简艾灸法

北京灸道堂中医研究院 组织编写

图书在版编目 (CIP) 数据

三里灸出健康来——健康长寿极简艾灸法 / 北京灸道堂中医
研究院组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-122-12141-7

I.三… II.北… III.保健灸-基本知识 IV.R245.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第171577号

责任编辑: 肖志明 贾维娜

文字编辑: 赵爱萍

责任校对: 郑捷

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张7 字数96千字 2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00元 (附光盘)

版权所有 违者必究

前言

P r e f a c e

中医的诊疗方法很多，艾灸亦备受宠爱。晋代医家葛洪堪称倡导灸疗的先驱，他在著作《肘后备急方》中录针灸医方109条，其中99条为简便易行的有效灸方。唐代的王焘甚至提出灸为“医之大术，宜深体之，要中之要，无过此术”。宋代窦材进一步完善灸法理论，认为“保命之法，灼艾第一”。医学圣典《灵枢》对于灸法的治疗范围和原则有着明确的记载：“针所不为，灸之所宜……阴阳皆虚，火自当之；经陷下者，火则当之；经络坚紧，火所治之。”唐代大医孙思邈说：“若针而不灸，灸而不针，皆非良医也；针灸而药，药不针灸，亦非良医也。”

艾灸离不开穴位，人体穴位繁多，足三里穴是其中一颗耀眼的明珠。足三里灸也在艾灸的历史长河中渐渐凸显出来，并光彩夺目。也许有人会疑问，足三里位于膝下三寸，真的有如此强大的功能吗？事实如此。《圣济总录》中说：“足三里二穴，土也。”五行有云：“土生万物”，足三里的医学价值在医书中有多处记载，《四总穴歌》中说：“肚腹三里留”。《通玄指要赋》中说：“三里却五劳之羸瘦……冷痹肾败。取足阳明之土。”《玉龙赋》中还说：“心悸虚烦，刺三里。”医学圣典《灵枢》中说的最为具体：“邪在脾胃，则病肌肉痛，阳气有余，阴气不足，则热中善饥；阳气不足，阴气有余，则寒中肠鸣、腹痛。阴阳俱有余，若俱不足，则有寒有热，皆调于三里。”民间也有“艾灸足三里，胜吃老母鸡”等说法。

这是为什么呢？因为“人以胃气为本。”“胃者十二经之源，水谷之海也，平则万化安，病则万化危。”简言之，就是“脾胃内伤，百病由生”。明代医家张景岳在《景岳全书》中说：“土气为万物之源，胃气为养生之主，胃强则强，胃弱则衰，有胃则生，无胃则死。”由此可见，足三里的核心地位毋庸置疑。不过，《类经图翼》中有箴：“小儿忌灸三里，三十外方可灸，不尔反生痰。”因为儿童正处于茁壮成长的时期，如果阳气过盛会减缓发育，即过犹不及。

从内容上看，本书第一章从足三里这个人体大穴讲起，概述了足三里作为胃经大穴的传统地位和现代研究成果，重点讲述三里灸在日常防病养生，老人延年益寿，女性减肥美容三个大方面的重要作用。后六章分门别类，从头到脚，详细地讲述了各种常见病的三里灸防治，比如头痛脑热、胃痛腹胀、“三高”、慢性病、亚健康等，尤其对于女性来说，三里灸能体贴地解决自身隐疾，在恢复健康的同时，使气血和谐，容颜美丽。

需要指出的是，为了更好地传播三里灸，本书对三里灸操作手法主要推荐使用艾条悬灸法。选用精细质良的陈艾，燃烧起来烟雾小，可避免烟雾大而呛人，污染室内环境的弊端，而且陈艾的治疗效果更好。另外，悬灸是直接艾灸的一种方法，它在合适的距离上方进行，这样既安全又显效。

最后以现代灸学大家谢锡亮一首《三里灸长寿歌》作结，长寿歌是这样说的：“我有健身术，天下少人知。若必诚心求，何须常保密。多服‘独睡丸’，常灸足三里。虽非彭祖寿，应亦与孙齐。”

编者

2011年冬

目 | 录

C o n t e n t s

第一章 漫话人体大穴足三里

1

- ④ 足三里的传统地位和现代研究 2
- ④ 足三里的作用——胃经大穴 6
- ④ 艾灸足三里，延年益寿 9
- ④ 艾灸足三里，养生保健 12
- ④ 艾灸足三里，防病防疫 14
- ④ 艾灸足三里，美容减肥 17

第二章 病在头者，首推足穴， 足三里乃上病下治之首选效穴

20

- ④ 虚证头痛，艾灸百会、风池、足三里最有效 21
- ④ 艾灸足三里，眼清目明，防治老花眼 25
- ④ 睡前艾灸足三里和水分穴，按揉阳陵泉，远离眼袋 28
- ④ 艾灸足三里、神阙，清除口疮反复发作 32
- ④ 脾虚黄褐斑，温灸足三里、三阴交和阿是穴，健脾祛斑 34

第三章 中间病者，首选四肢， 足三里可让腹中五脏安居乐业 38

- ④ 悬灸足三里，防治胃痛，又快又好 39
- ④ 艾灸大肠俞、足三里，能及时应对虚寒急性肠炎 41
- ④ 脾虚胃寒易腹泻，艾灸足三里和天枢，灸到泻止 44

第四章 四肢病者，中间可治， 足三里是肢体穴位的奇效良方 47

- ④ 悬灸阿是穴、合谷和足三里，驱寒补气，防治冻疮 48
- ④ 温灸阴陵泉和足三里，有力祛风湿，膝关节不再疼痛难忍 51
- ④ 艾灸关元、足三里和涌泉，补气养血，手脚不再冰冷 53
- ④ 艾灸肩井和足三里，为肩膀“解冻” 56

第五章 正气不够强，三里来帮忙， 足三里是驱逐亚健康特殊兵种 59

- ④ 感冒来得快，艾灸风门穴和足三里，感冒去无踪 60
- ④ 艾灸足三里和血海，面若桃花，远离苍白 63
- ④ 瘀血腰痛，艾灸肾俞和足三里，祛瘀解痛 66
- ④ 阴虚盗汗，艾灸足三里和阴郄穴，健脾止汗 70
- ④ 艾灸上星、迎香和足三里，给鼻子上道“抗过敏阀门” 72

第六章 与慢性病共舞，足三里可攻可守， 让慢性病人一生平安

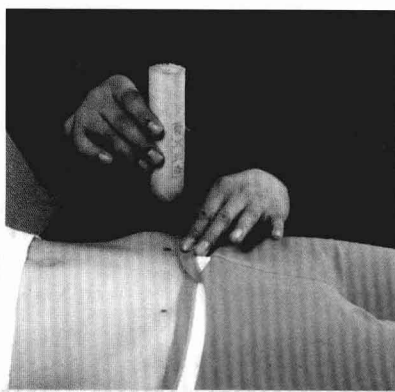
76

- ④ 艾灸肺俞、天突和足三里，舒肺润喉，去哮定喘 77
- ④ 艾灸肝俞和足三里，调理慢性肝炎，慢中求好 80
- ④ 灸灸百会和足三里，放松之余，减“压”有道 82
- ④ 艾灸足三里和悬钟，在灸火中“消痰化脂” 84
- ④ 艾灸内关、膻中和足三里，调节心律，防治冠心病 86

第七章 和三里做朋友，女人幸福天天有， 足三里是女人隐疾的贴心小助手

90

- ④ 艾灸关元和足三里，补肾健脾，调顺月经 91
- ④ 艾灸中极和足三里，行气驱寒，通则不痛 92
- ④ 艾灸中极、足三里和三阴交，灸走“带下”的尴尬 95
- ④ 艾灸膻中、少泽和足三里，缓解产后缺乳的“危机” 98
- ④ 艾灸百会，子宫穴和足三里，防止子宫“离家出走” 100





第一章

漫话人体大穴 足三里

《素问·针解》中说：“所谓三里者，下膝三寸也”。足三里是足阳明胃经的合穴，《灵枢·邪气藏府病形》中说它“荥输治外经，合治内府。”《圣济总录》中又说：“足三里二穴，土也。”突出了它极强的燥化脾湿，生发胃气的功能。那么如何运用足三里最好呢？孙思邈在《千金翼方》中说：“一切病皆三里三壮。”一语中的，概括了三里灸的全能之优和三里灸之要。在本章中，你将全面了解三里灸的保健延年、防病防疫、减肥美容等基本内容，并更进一步知晓足三里在现代的重要作用和广泛应用。



足三里的传统地位和现代研究

“足三里”最早的记载见于《灵枢·五邪》中“补三里以温胃中”，“皆调于三里”。古代的“理”和“里”通用，本穴位于膝下三寸的地方，因此叫做“足三里”，用以区分手三里。足三里又有“下陵”、“下三里”、“鬼邪”等别名。

足三里是足阳明胃经的合穴，什么是合穴呢，《灵枢·九针十二原》中说：“所入为合”，意指脉气由四肢的末端到达合穴时最为盛大，犹如水流合入大海。合穴的医学价值非常大，《灵枢·邪气藏府病形》中说“荥输治外经，合治内府。”另外，足三里的气血来自胃经，其特征表现为地部的稀湿脾土和天部的气态物。本穴的气血物质遵循着脾土燥化水湿，然后固化于穴位内外，使天部的气循着胃经上行的规律。因此，足三里具有极强的燥化脾湿，生发胃气的功能。



足三里穴

屈膝成90度，由外膝眼（犊鼻）往下四横指，胫骨一横指处是本穴。

也可取站位，用同侧手张开虎口围住膝盖上外缘，四指直指向下，中指尖的指处即是本穴。

《灵枢·海论》中记载：“胃者水谷之海，其输上在气街，下至三里。”其次，足三里不仅作用于脾胃，它还能牵引全身，具有补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪的作用，是防病保健的第一大穴，正如孙思邈在《千金翼方》中说：“一切病皆三里三壮。”

关于足三里，古代很多医书都有广泛记载。比如《灵枢》：“邪在脾胃，则病肌肉痛，阳气有余，阴气不足，则热中善饥；阳气不足，阴气有余，则寒中肠鸣、腹痛。阴阳俱有余，若俱不足，则有寒有热，皆调于三里。”“着痹不去，久寒不已，卒取其三里。骨为干。肠中不便，取三里……善呕，呕有苦，长太息，心中憺憺，恐人将捕之；邪在胆，逆在胃，胆液泄，则口苦，胃气逆，则呕苦，故曰呕胆，取三里以下。”《四总穴歌》：“肚腹三里留。”《通玄指要赋》：“三里却五劳之羸瘦……冷痹肾败。取足阳明之土。”《玉龙赋》：“心悸虚烦，刺三里。”《马丹阳十二穴主治杂病歌》：“能通心腹胀，善治胃中寒，肠鸣并泄泻。”

这些都突出显现了足三里的医学价值和重要地位。

进一步来说，根据古代医书可以将足三里主治的疾病主要分为以下几个类别。

①肚腹疾患：胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、消化不良、泄泻、便秘、痢疾、霍乱、疝积。

②心神疾患：心烦、心悸、气短、癫狂、夜不能寐、中风。

③胸肺疾患：咳喘痰多、虚劳、咯血。

④少腹疾患：小便不利、遗尿、疝气。

⑤妇人疾患：乳痛、妇人血晕、妊娠恶阻、赤白带下、痛经、滞产、产后腰痛、妇人脏燥。

⑥经脉所经过的疾患：膝胫酸痛、下肢不遂、脚气、坐骨神经痛、下肢瘫痪、膝关节及周围软组织疾患。

⑦其他：水肿、头晕、鼻疾、耳鸣、眼目诸疾、真气不足、脏气虚惫、五劳七伤等。

不仅如此，现代研究也证实了足三里的全能作用，能对人体许多系统产生影响。

①在消化系统方面：能使唾液淀粉酶分泌增加，促进肠胃有规律的有力运动，增强食欲，帮助消化，防治消化不良。如急、慢性胃炎，反流性胃炎，胃、十二指肠溃疡，胃肠运动功能失常，胃轻瘫，幽门痉挛，肠梗阻，菌痢，急、慢性肠炎，阑尾炎，急性胰腺炎等疾病。

②在呼吸系统方面：能增强肺活力，扩大肺气量。

③在血液循环系统方面：刺激足三里能改善心功能，调节心律，使快者变慢，慢者变快；能使血液中的红细胞、白细胞、血小板数目改变，能使血液中的组织胺下降，能改变血色素和血糖量，使血糖高者下降，低者上升，对于贫血、高血压、高血脂症、白细胞减少等疾病有很好的疗效。

④另外，它还能作用于神经系统，维持脑细胞正常功能，提高大脑皮层的工作能力，改善记忆力，缓解神经衰弱，保持大脑的灵敏性；对于垂体-肾上腺皮质系统具有双向调节作用，在抗炎的同时提高机体的防病防疫能力，对流感、肝炎、艾滋病等传染性疾病都有一定的防御功能。

足三里作用巨大，使用起来却很简单，对于没有疾病，仅用足三里作为保健养生之道的朋友来说，既可以在医生的指导下使用针刺法，也可以自己平时常常按摩：每天用大拇指或中指压一压足三里，每次压10分钟左右，以穴位处有酸胀、发热的感觉为宜。最好的方法是艾灸法，有艾炷、艾卷、艾绒直接灸或隔蒜灸、隔姜灸。其中以艾条悬灸最为常见，具体做法如下：取一根艾条，点燃后对着足三里穴进行悬灸，灸的时候可以采用温和灸、雀啄灸或回旋灸。温和灸、雀啄灸或回旋灸都是使用艾条悬灸，不同的是，温和灸的时候，艾条一般保持不动；雀啄灸的时候，艾条像小鸟吃食一样，一上一下的；回旋灸则是艾条在穴位周边来回转动，幅度不大。灸的时候都要控制好距离，以皮肤灼热而不受伤为度，一般每次灸20分钟即可。这些方法都很简单，只要坚持使用两三个月，就能改善胃肠功能，调理全身健康，使人精神焕发，精力充沛。尤其是艾灸完之后会有温热舒适的感觉，热气达到身体深处，身心俱轻，非常舒服。

当然，除了平时采用足三里灸进行保健养生之外，具体的病症还需经过专业医生诊断后才能确定如何艾灸。因为在有些病症中并不是单独取足三里穴，需要和其他穴位一起灸才能达到预期的效果。比如，配曲池、丰隆、三阴交，具有健脾化痰的作用，可用于头晕目眩等；配天枢、肾俞、行间穴，有调理肝脾，补益气血的作用，主治月经过多、心悸等；配冲阳、仆参、飞扬、复溜、完骨，有补益肝肾、濡润宗筋的作用，主治足痿失履不收等；配梁丘、期门、内关、肩井，具有清泻血热、疏肝理气、宽胸利气的作用，主治乳痈等；配上巨虚、三阴交、切口两旁俞穴，有良好的镇痛作用，用于胃次全切除术；配阳陵泉、行间，有理脾胃、化湿浊、疏肝胆、清湿热的作用，主治急性中毒性肝炎；配中脘、内关，有和胃降逆，宽

中利气的作用，主治胃脘痛；配脾俞、气海、肾俞，有温阳散寒、调理脾胃的作用，主治脾虚慢性腹泻。

不过，艾灸的时候也有一些需要注意的问题。首先，《伤寒论》曾指出：“微数之脉，慎不可灸”，“火气虽微，内攻有力，焦骨伤筋，血难复也。”因此，历来针灸著作都将热病归为忌灸的范围。其实，正如现代的电疗、蜡疗、泥疗等物理疗法可以成立一样，热病也可以灸足三里，只是灸的时候需要慎重一些，在灸法和灸的时间、力度等方面需多注意一些。其次，要注意一般儿童不宜灸足三里。《类经图翼》中说：“小儿忌灸三里，三十外方可灸，不尔反生痰。”因为儿童处于身体发育期，阳气过盛的话，会减缓发育，过犹不及。



足三里的作用——胃经大穴

在人体脏腑中，脾胃密不可分，作用重大。《释名》中说：“脾，裨也。在胃之下，裨助胃气，主化谷也。”从位置上看，脾位于胃的左下方，和胃相为表里，有帮助提升胃气

的作用，和胃一起挑着人体消化系统的大梁——将我们食用后的水谷精微化作气血津液，给身体各个器官输送营养，保证生命活动的健康运行，因此脾胃有“气血生化之源”、“后天

之本”的美誉,《素问·灵兰秘典论》中说:“脾胃者,仓廪之官,五味出焉”。

中国医学史上“金元四大家”之一李东垣对脾胃颇有研究,是“脾胃学说”的创始人。他的著作《脾胃论》中说“人以胃气为本。”“胃者,十二经之源,水谷之海也,平则万化安,病则万化危。”化作一句话就是“脾胃内伤,百病由生”。为什么呢,他认为内伤病根源在于气,气不足又是脾胃受损的结果,即“真气又名元气,乃先身生之精气也,非胃气不能滋之。”“脾胃之气既伤,而元气亦不能充,诸病之所由生也。”

可以说,李杲对中土脾胃的认识是正确而深刻的,这也被后来的历代医家所共识。比如王纶在《明医杂著》中说:“胃受司受纳,脾司运化,一纳一运,化生精气,津液上升,糟粕下降,斯无病矣。”明代医家张景岳在《景岳全书》中说:“土气为万物之源,胃气为养生之主,胃强则强,胃弱则衰,有胃则生,无胃则死。”清代医家沈金鳌在《妇科玉尺·卷五·崩漏》中说:“脾胃为血气阴阳之根蒂”。

鉴于脾胃的重要性,历来养生家都推崇养生以脾胃为先。在中医中,养脾胃会根据各人不同体质、不同季节等进行辨证调养,以达到未病先防、有病早治、保健养生的目的。中医养脾胃的方法也很多,比如药膳调养、中药调养、自然疗法等,下面介绍一种最具中医特色的脾胃调理法——艾灸足三里。

中医认为,艾火能壮人阳气,益人真阴,艾火的温热之气由孔穴传达经络,经络又和脏腑相互联系,致使直达五脏六腑,十二经脉循环全身,能培补元气,调和营卫,防病保健,于是被历代养生大家所尊崇。宋代灸法养生家窦材在《扁鹊心书》中说:“人至晚年阳气衰,故手足不暖,下元虚惫,动作艰难,盖人有一息气在则不死,气者阳所生也,故阳气尽心死。人于无病时,长灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生,亦可保百余年寿矣。”

对于脾胃来说,足阳明胃经是脾胃消化系统至关重要的经络。它从头部开始,经过颈、胸、腹、下肢至足尖,脉络非常长。一般来说,消化系统运行紊乱时,我们就会出现如下症状:感觉疲劳、体倦、乏力;皮肤无光泽,显黑、

黄；嘴唇易破裂，嘴角长皱纹，唇边易溃烂；发声无力，发音模糊；精神不振，闷闷不乐，莫名苦恼，有些抑郁；有喜吃甜食的倾向，排斥油腻食物，偏好清淡饮食，更甚的是还会出现原因不明的头痛、眼痛、鼻塞、喉咙痛、双腿以至脚部无力，有麻痹感等，所有这些都是因为胃经的异常所带来的一系列连锁反应。

足阳明胃经上的穴位很多，其中最耀眼的穴位明星是足三里，《会元针灸学》中说：“三里者，遂邪于四末，出三里之外，因其经从头至胸一气，至脐又一变，至里而转下，与大阴少阳邻里相通，所以针阳陵泉，而运胆汁入胃，补三里而能健脾，泻三里而能平肝，降逆通畅，穴在膝盖边际下三寸，故名三里。”

足三里作为胃经要穴、脾土大穴，灸之能燥化脾湿，生发胃气，不仅能“合治内府”，还能“诸病皆治”，最突出的表现是在肠胃方面，灸之能调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪。可用于胃痛、呕吐、腹胀、肠鸣、消化不良、泄泻、便秘、痢疾、疝积等。正如《针灸资生经》中

说：“三里治胃中寒，心腹胀满，胃气不足，恶闻食臭，肠鸣腹痛，食不化。”

一般来说，我们可以通过单独艾灸足三里来调理脾胃，具体做法如下：取合适体位，找到足三里穴，采用艾条悬灸，即点燃艾条，对着足三里穴灸20分钟左右，每天一次，灸的时候以皮肤热而不灼为度。

有时，我们也需要在医生的指导下，根据具体的病情配穴调理。比如，足三里配中脘穴，能温补脾胃，治噎症；配内关，能和胃定痛，治胃痛；配中脘，和胃化痰，也可治胃痛；配天枢，和胃通肠，治腹痛腹泻；配太白，健脾和胃，升清降浊，治胃肠炎；配建里或三阴交，健脾和胃，治食欲不振，消化不良；配合谷，升清降浊，调理胃肠，化滞通便，治胃肠型感冒；配太冲，补气益血，疏肝和胃，治脘腹胁肋痛或口腔炎等。

特别需要指出的是，除了防治肠胃相关疾病灸，足三里有时还能用于救急。比如在春节的时候，不少人会暴饮暴食，大鱼大肉，而蛋白质和脂肪消化速度较慢，因此接连吃上几顿，肠胃就

会超负荷运转，消化系统就会出现问
题，甚至引发急性胃肠炎、急性胰腺炎
等急性病。严重的会出现呕吐、腹泻或
剧烈腹痛，如果这时，即在送往医院之
前，能使用艾条灸足三里，使之受到充
分的刺激（以全身有温热感为宜），能
起到缓解疼痛、减轻病情、降低危险系
数的作用。尤其对于老人来说，及时的
缓解病情能避免血脂、血压、血糖的上
升，以免诱发冠心病、脑血栓等病。

艾灸足三里不仅是中医最为推崇的
经典保健法，现代医学研究证实，艾灸
刺激足三里穴，可使胃肠蠕动有力而规
律，并能提高多种消化酶的活力，增进
食欲，帮助消化。临床上也常用于治疗

急、慢性胃肠炎、十二指肠溃疡、胃下
垂、痢疾、肠梗阻、高血压、高血脂
等。当然，如果有些时候不便使用艾
灸，也可以采用其他方法来刺激足三
里，比如：拇指按揉法——将拇指指面
着力于足三里穴位之上，垂直用力，向
下按压，按而揉之，有酸、麻、胀、
痛、窜等感觉，持续数秒，渐渐放松，
如此反复操作数次即可。再比如：捶打
足三里——手握空拳，拳眼向下，垂直
捶打足三里穴。捶打之时，也会产生一
定的酸、麻、胀、痛和走窜等感觉，反
复操作数次即可。所有这些，都是利于
脾胃，益于健康的好方法，贵在坚持。



艾灸足三里，延年益寿

“灸”是长时间用火烤的意思，在
中医学中，用灸法预防疾病、延年益寿
可以追溯到春秋战国时期。《黄帝内
经》中就记有“大风汗出，灸臛嘻”的
预防保健灸法。灸法发展到后来以艾灸
为主，它的神奇不仅在于“灸”，也在
于“艾”。中医认为，“艾”苦、辛、
温，是温经散寒的良药。灸以艾为主
材，即艾灸。实践证明，艾灸具有通经

络、活气血，祛寒湿、回阳救逆的作用。

艾灸离不开穴位，在人体众多穴位
中，足三里是人体第一长寿大穴，三里
灸也称为长寿灸。《针灸真髓》中说：

“三里养先后天之气，灸三里可使元气
不衰，故称长寿之灸。”为什么呢？因
为足三里是足阳明胃经的合穴，它好比
是胃经一个大勇士，刺激它能鼓动胃经
上的气血，胃经是个多气多血脉，胃经

强盛则全身强盛。正如《内经》中强调的那样，“气脉常通”，“脾胃乃后天之本”。因此人要想长寿，必须固好“脾胃”这个后天之本，常灸足三里就是在做这项保健工作。在推筋导络疗法中，将人体足阳明经筋在小腿循行的区域称做“长寿筋”，也就是这个道理。

三里灸发展到隋唐时期，就更多见于医学著作中。例如，王焘在《外台秘要》中说：“凡人年三十以上，若不灸三里，令人气上眼暗，所以三里下气也。”意思是说，人到30岁之后身体的阳气逐渐衰弱，如果不灸足三里，就会出现气短、两眼昏花等现象。常年坚持艾灸足三里，能益气，补气，让体内的浊气下行，从而眼睛明亮，延年益寿。

除了王焘，药王孙思邈也是一个杰出的代表。据记载，孙思邈年幼时体弱多病，曾有“幼遭风冷，屡造医门，汤药之资罄尽家产”的经历。后来立志学医，到了中年开始常常使用艾灸的方法为自己调治。他在自己的著作中也说经常用艾火“遍身烧”，灸的最多的穴位就是足三里。由于长年累月地使用三里灸来养生，因此活到90多岁，仍能“视听不衰，神采甚茂”，甚至在年过百岁

时，还能翻山越岭。

现代灸学大家谢锡亮的著作中还有首有趣的《三里灸长寿歌》：“我有健身术，天下少人知。若必诚心求，何须常保密。多服‘独睡丸’，常灸足三里。虽非彭祖寿，应亦与孙齐。”

其实，三里灸不仅在中国闻名遐迩，在日本也是历史悠久，颇为流行。比如在《云锦随笔》中就记载了这样一个故事：在古代的日本东京（古称江户），每当建成一座新桥，都要邀请本地年龄最高的长者第一个踏桥渡河。到了德川幕府时代，江户的永代桥建成之后，依照习俗，请来三河国的174岁的万兵卫第一个“初渡”。在举行“初渡”的仪式上，德川将军（当时日本的实际统治者）问万兵卫有什么长寿的法宝。万兵卫笑着回答说：“这事不难，我家祖传每月月初八天连续灸三里穴，始终不渝，仅此而已。我虚度174岁，妻173岁，子153岁，孙105岁。”德川将军听后，非常感慨。从这以后三里穴这个长寿穴也因此被大家所熟知，灸足三里养生的习俗也就形成了。

具体来说，艾灸足三里时有三种常见的施灸方法。首先是温和灸：将艾条